

Tendens: Unge trækker sig

Gymnasieelever deltager ikke med samme selvfølgelighed som tidligere i sociale arrangementer på skolen og privat. Det skyldes blandt andet, at de administrerer deres mentale balance, og at forventningerne til fællesskaberne har forandret sig, fortæller professor **Noemi Katznelson** fra Center for Ungdomsforskning.

Af **Mikkel Kamp**

Venner har arrangeret fest eller hygge, men når dagen kommer, tikker et par afbud ind – ikke fordi der er sygdom, men fordi nogle af de inviterede kan mærke, at det hele bare er ved at blive for meget, og at de har brug for at blive hjemme i aften og lade batterierne op. Samme tendens til at trække sig for at passe på den mentale tilstand kan opleves i skoletiden, til gymnasiets fredagscafe, eller på hytteturen, fortæller flere kilder fra branchen, som Gymnasieforskning har talt med.

Det harmonerer med, hvad Noemi Katznelson, der er professor og leder af Center for Ungdomsforskning på AAU, hører, når hun i forbindelse med sin forskning taler med lærere og ledere på gymnasiale uddannelser.

Der findes ikke et entydigt svar på, hvorfor tendensen til at skærme sig er øget. Men en del af forklaringen kan findes i mange unges syn på, hvad der skal til for at opretholde den mentale balance, vurderer hun.

"Vi kan se, at nogle unge prioriterer at trække sig, fordi de har en mental balance, de skal tage sig af. De er opmærksomme på,

hvornår de bliver "overloadet", som nogle formulerer det med it-sprog, mens andre taler om ressourceforbrug, og om at de skal

have en bæredygtig balance i de mentale ressourcer," forklarer professoren.

Det sker i en tid, hvor mange unge næsten hele tiden har individuelle projekter. >



“Mulighederne er grænseløse, så man kan altid gøre mere for at realisere sig selv. Det kan blive for tungt, så derfor ser vi en søgen efter trivsel i de indhyldende fællesskaber.”

Noemi Katznelson

De skal tjene penge, pleje kroppen, klare sig godt i skolen, tage kørekort, feste og meget mere.

”Det skaber tilsammen en enorm risiko for ressourceudpining hos den enkelte, og vi ser forskellige individuelle håndteringer af det. Derfor kan man opleve, at elever dropper timer eller en 18-års fødselsdag med begrundelser á la ”jeg trænger til at gøre noget andet,” siger Noemi Katznelson og henviser til rapporten Levbare ungdomsliv: Om unges bestræbelser på at trives, som Center for Ungdomsforskning udgav sidste år. Her fortæller unge om, hvordan de bruger det at trække sig som en måde at balancere de mange ting, der trækker i dem, med deres mentale ressourcer.

En af dem siger:

”Jeg kører nogle gange mig selv ud over kanten, fordi jeg føler, jeg skal. Man bliver jo også påvirket meget af sociale medier og føler, at man skal en masse ting, og at man burde gøre det her. Og i princippet har man tid i kalenderen, men ens hjerne og krop har bare ikke overskuddet til det. Og for mit vedkommende så bliver jeg fysisk syg. Jeg får feber og hovedpine. Men det er jo fordi, jeg har svært ved at finde den der grænse (...) Jeg er jo typen, der trækker mig helt, så der ikke er nogen, der ved, hvor jeg er. Simpelthen bare for at få noget ro omkring mig.”

Hun er meget selvbevidst om, hvad der rører sig i hende, og har et nuanceret sprog for, hvordan hun skal monitorere sit mentale helbred, siger Noemi Katznelson.

”Den unge kvinde oplever sig nødsaget til at rette fokus på sin indre mentale tilstand og beskytte sit mentale velbefindende for på den måde at sikre, at det ikke går galt for

hende og slår ud i egentlig mistrivsel,” siger professoren.

Længsel efter følelsesmæssigt fællesskab

Endnu en mulig årsag til, at gymnasieelever med mindre selvfølgelighed end tidligere dukker op til arrangementer, er, at de ikke orienterer sig mod de allerede givne fællesskaber, som eksempelvis en klasse. Til gengæld søger de mod selvvalgte fællesskaber, som kan bestå af venner fra grundforløbet, folkeskolen, sportsklubben eller noget helt fjerde.

Det er en forskydning, man skal forholde sig til, hvis hovedstolen af elever ikke længere per automatik læner sig mod de store fællesskaber, vurderer Noemi Katznelson.

Med søgning mod selvvalgte fællesskaber kunne det måske være oplagt at tænke, at unge i mindre grad end tidligere vil drage omsorg for, at andre også er en del af en gruppe. Så enkelt er det ikke.

”Der er flere bevægelser i gang. Samtidig med at vi ser den individuelle tilgang, hvor unge vil være sammen med dem, de kender i forvejen, så ser vi også en tendens til voksende ønske om følelsesmæssig forbundethed – de ønsker såkaldte fælles ”vi’er,”” siger hun og uddyber:

”En tendens blandt unge er, at det ses som en naturlig del af en relation, at man er meget inde i hinandens følelser. At man deler også det følelsesmæssige med hinanden og har en bestræbelse og længsel efter det følelsesmæssige fællesskab. For nogen forløses den længsel, men der er selvfølgelig også er en masse, det ikke sker for.”

I rapporten Levbare Ungdomsliv formulerer en 16-årig dreng det sådan her:

”Nogle gange kan det være svært at komme ned i hinandens følelser og sådan virkelig mærke, hvordan hinanden har det. Og det tror jeg er sådan fucking vigtigt.”

Generelt er der forandringer i de unges veje ind i fællesskaber, ligesom der er forandringer i selve fællesskaberne, forklarer Noemi Katznelson og introducerer udtrykket ”indhyldende fællesskaber” om de fællesskaber, de unge ønsker, hvor de kan opleve det omtalte ”fælles vi.”

Hun forklarer, at der blandt mange unge er følsomme og omsorgsfulde relationer og fællesskaber. De bestræber sig på at dele, støtte og være der for hinanden. ”Fællesskaberne er også adgangsbillet til at blive ’indhyldet’ i noget, til at flytte fokus fra sig selv og sin egen selvrealisering til et kollektivt ’vi’, hvor de unge på forskellige måder fletter sig ind i hinanden og overskrider grænserne for individualitet. Det er her, man finder glæde, nærvær, nydelse og dybde,” siger Noemi Katznelson og fortsætter:

”Der er en stærkt mobiliserende kraft i den individuelle selvrealisering. Der er et væld af muligheder, men det kan også føles som en belastning for den enkelte. Mulighederne er grænseløse, så man kan altid gøre mere for at realisere sig selv. Det kan blive for tungt, så derfor ser vi en søgen efter trivsel i de indhyldende fællesskaber,” siger professoren.

Det kan for eksempel være et ”vi”, hvor man i en venindegruppe ved, at man altid har hinandens ryg, en gruppe elever, der samarbejder om at spille en koncert, eller helt fysisk, hvor elever sidder eller ligger meget tæt på hinanden i en såkaldt cuddle pile og nærmest fremstår som en fysisk enhed.

”Der er en længsel efter sammenhænge, hvor selvrealiseringen sættes på stand by. Man giver gerne afkald på noget frihed for at være en del af det fællesskab – et fællesskab, som i øvrigt er dynamisk, så man kan gå ind og ud af fællesskabet,” siger Noemi Katznelson.

Endnu en 16-årig har udtrykt den dobbelthed sådan her over for forskere fra CEFU.

”Man kan føle, at man hører til et eller andet sted med et fællesskab. Selv om det er irriterende at føle, at man er afhængig af andre, så får man næsten mere frihed af, at man har en eller andet tryghed i, at man

har nogen, der forstår en, og man kan være sammen med."

Det kan måske virke som to modsatrettede tendenser, at unge på den ene side dyrker den individuelle selvrealisering, mens de er klar til at give afkald på noget af det for at være en del af et fællesskab. Men sådan er det.

"Det stritter i alle mulige retninger, og der er sjældent konsistens i, hvad vi mennesker gør. Når der er en længsel efter en bestemt type fællesskaber, er det jo heller ikke altid, de lever op til det, man forventede," siger hun.

Det gælder i høj grad i skolefællesskabet, hvor en klasse, gruppe eller et udvalg, der står for fredagscaféen, langt fra altid kan tilbyde en følelsesmæssig forbundethed.

"Der kan være skuffelser. Man kan komme i en uforløst position i fællesskabet, og så kan det være, at eleverne beder om at skifte klasse, fordi de mener, de bedre kan opnå et fællesskab, som lever op til forventningerne i en anden klasse. Det følelsesmæssige tillægges en meget større værdi nu end tidligere. Man lytter mere til den følelse og vil som en konsekvens måske trække sig fra klassens fællesskab og prioritere andre," siger hun.

Det har konsekvenser, når man trækker sig

Tendensen med at trække sig er ikke forbeholdt skolelivet. Den er generel. Man trækker sig, når man sidder i bussen med høretelefoner på, eller når man vælger ikke at komme til et arrangement, man er inviteret til.

Selvom unge gør det for at trives og håndtere de mentale ressourcer, passer det ikke nødvendigvis med gymnasiet forventninger til et ungdomsliv, forklarer Noemi Katznelson.

"Lærere længes efter elever, som engagerer sig i skolens liv og er på, og de unge er meget på – også i fritiden. De skal være med til festerne med andre unge og til mormors fødselsdag om søndagen. Samtidig er de måske ved at tage kørekort, og så føler de, at de er nødt til at trække sig fra det sociale arrangement på skolen tirsdag aften," siger hun.

Prioriteringen er ikke nødvendigvis forkert, men den har konsekvenser.

"I de enkelte tilfælde er det generelt helt legitimt, men det er også et individuelt

behov. Og det har konsekvenser for fællesskaberne i skolen eller til fester, når halvdel melder fra, fordi de har mere behov for at koble af. De andre mangler dem jo," siger Noemi Katznelson.

Men er de unge blevet mere sårbare end tidligere, når de tilsyneladende har større behov for at koble af og skærme sig? Den type konklusioner er Noemi Katznelson ikke meget for at drage.

"Man skal være meget varsom i forhold til at komme med forklaringer. Man kan meget hurtigt ramme skævt. Der er mange fortællinger om, hvad de unge er for nogle størrelser, og mange af dem er stærkt generaliserende. Jeg anbefaler derfor, at vi lige trækker vejret, inden vi konkluderer noget om årsagsforkla-

Podcastserie om levbare liv

Center for Ungdomsforskning har udgivet en ny podcastserie. Den bygger på forskningen i projektet Levbare ungdomsliv: Om unges bestræbelser på at trives, og kan findes på cefu.dk.

ringer. Men vi ved dog, at noget forandrer sig," siger hun og sætter trumf på over for de hurtige forklaringer.

"Jeg har nu arbejdet i knap tre år på et forsknings- og udviklingsprojekt på flere forskellige ungdomsuddannelser om netop disse ting. Og jeg kan ikke give en entydig forklaring. Det siger noget om kompleksiteten, men der har i et stykke tid været debat om hastighed i samfundet som en del af en mulig forklaring," siger hun.

Skab overskuelige præstationer

Man kan overveje, om gymnasiet kan indrettes, så det ikke i så høj grad er nødvendigt, at eleverne hver især skal arbejde hårdt for deres trivsel – så det ikke er nødvendigt for den ene at skippe undervisningen mandag morgen, mens en anden gør det onsdag eftermiddag.

"Vi kan overveje, om vi kan indrette vores uddannelser, så det ikke er nødvendigt at være på hele tiden. Måske skal kravene tilpasses, så eleverne ikke ender med at lave balancearbejde, hvor de bliver væk eller køber tøj på nettet i historietimen. Måske

skal der ikke være forventninger til dem i alle timer, samtidig med at forventningerne til det sociale er skruet op for fuldt blus osv." siger Noemi Katznelson.

Man kan også overveje, om elever skal præstere på andre måder end i dag.

Elever oplever, at der i deres hverdag er højt tempo, og at der er fokus på præstationer. Og præstationerne er ofte grænseløse, for man kan altid læse mere op på skolestofet, træne sin krop mere eller gøre mere for at være en god ven.

"Derfor har de en længsel efter at præstere inden for noget, de kan komme i mål med. Det må meget gerne være noget kollektivt, hvor de oplever og præsterer noget sammen, som de kan gøre færdigt. Hvis de bagefter kan tænke: tænk, at vi har gjort det og det. Vi kan overveje, hvordan vi mere strukturelt kan komme mere i den retning," siger hun.

Samtidig er der en bevægelse hen imod, at eleverne gerne vil deltage i hyggearrangementer, hvor præstationen så vidt muligt er taget væk. Det kan være uformelle arrangementer, hvor der er mulighed for at være sammen med lærere og de andre elever på andre måder – arrangementer, hvor man sætter elevernes "jeg-projekter" på pause og etablerer nogle fælles "vi'er".

"Det betyder, at eleverne kan slappe af i det. Det kan være, at lærerne har taget et spil med, som man hygger sig med, og når læreren har medbragt spillet, slipper eleverne også for at forholde sig til, om de har taget et dumt spil med," siger professoren og tilføjer, at man med denne type arrangementer ikke vil ramme alle, men det vil øge muligheden for, at flere er med i fællesskaber. ●

Noemi Katznelson er professor og leder af Center for Ungdomsforskning på AAU, som står bag en række forskningsprojekter om unge og unges trivsel.